

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Biscotti integrali al miele

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 20 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 15 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I biscotti integrali al miele sono una ricetta salutare e deliziosa, ideale per una colazione leggera o per accompagnare il tè o il caffè del pomeriggio.

### INGREDIENTI PER CUCINARE I BISCOTTI INTEGRALI AL MIELE

FARINA INTEGRALE 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 60  
gr

MIELE 45 gr

UOVA 1

ESTRATTO DI VANIGLIA 1 cucchiaino da tè

LIEVITO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

### COME FARE I BISCOTTI INTEGRALI AL MIELE

- 1 Per preparare i biscotti integrali al miele, in una ciotola versa l'uovo, l'olio extravergine d'oliva e il miele, quindi emulsiona gli ingredienti e aggiungi l'estratto di vaniglia.





2 Mescola ancora, brevemente, e aggiungi prima la farina, poi il lievito in polvere. Mescola fino a che riesci nella ciotola, poi trasferisci sul piano per impastare con le mani e uniformare l'impasto.





- 3** Impasta fino ad ottenere un composto omogeneo, poi preleva un po' di impasto, circa 25 g. e arrotolalo tra le mani per formare una pallina che poi schiacterai leggermente tra i palmi.





- 4 Posiziona la pallina schiacciata su una teglia, precedentemente foderata di carta forno, e forma le altre palline con il resto dell'impasto. Con i rebbi di una forchetta, imprimi la trama sulle palline, schiacciandole ancora un pò. Inforna i tuoi biscotti integrali al miele, in forno caldo a 170°C per 20/25 minuti.





## BISCOTTI INTEGRALI AL MIELE: UNA RICETTA SEMPLICE E SANA,

I **biscotti integrali al miele** sono **proprio deliziosi**, perfetti per chi sta seguendo un regime di dieta ipocalorica, ma anche per chi ha voglia di uno **spuntino sano ed equilibrato**. Dal **sapore rustico** e dalla **consistenza friabile**, i biscotti integrali al miele, sono buonissimi da bagnare nel latte della colazione o per accompagnare il tè del pomeriggio. Che siano per la merenda o per la colazione, infatti, questi **biscotti integrali al miele** sono favolosi!

I **biscotti** integrali al miele sono **dolcetti** sani per la presenza di miele che sostituisce totalmente lo zucchero e l'olio extravergine d'oliva invece del burro, oltre che per l'uso della farina integrale. Oltre tutto, i biscotti integrali al miele sono pure buonissimi!

**Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico** per preparare per i **biscotti integrali al miele** ogni volta che vuoi un momento di dolcezza senza troppi sensi di colpa!

## COME CONSERVARE I BISCOTTI INTEGRALI AL MIELE

I **biscotti integrali al miele** possono essere conservati a lungo, mantenendo la loro fragranza e croccantezza. Dopo averli preparati, lasciali raffreddare completamente e conservali in un barattolo o contenitore ermetico, lontano da fonti di umidità e calore. In questo modo, i biscotti manterranno la loro freschezza per circa 1-2 settimane.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, se avanza dell'impasto dei biscotti integrali al miele, puoi congelarlo e utilizzarlo in un secondo momento.

Inoltre, i biscotti avanzati che iniziano a perdere croccantezza possono essere sbriciolati e utilizzati come base per [cheesecake](#) o [dessert al cucchiaio](#), oppure come **topping croccante** per yogurt o [gelato](#). In questo modo, nulla andrà sprecato e darai un tocco goloso in più a tante altre ricette.

SE TI SONO PIACIUTI I BISCOTTI INTEGRALI AL MIELE, PROVA ANCHE

[Pabassinas](#)

[Biscotti al miele](#)

[Biscotti ripieni di mele](#)

[Taralli dolci](#)

[Biscotti alla ricotta senza burro](#)

QUESTE RICETTE